

5. Radchenko Yu.A. (2020). Osoblyvosti pobudovy navchalno-trenavalnoho protsesu rukopashnykiv na pochatkovomu etapi pidhotovky. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biologii ta sport*. Tom 5, 2 (24), 283-289
6. Rovnyi A.S. Romanenko V.V. Pashkov Y.N. (2013). Upravlenye podhotovkoi tkhekvondystov. Kh., Ukraine. 312.
7. Pavlov S.V., Hareeva A.S., Khasanov A.K. (2018). Struktura uspehnosti sorevnovatelnoi deiatelnosti v rukopashnom boiu. Struktura uspehnosti sorevnovatelnoi deiatelnosti v rukopashnom boiu. *Myr nauky. Pedahohyka y psykhohohyia*. 1; 6.
8. Petrushyn D.V. (2015). Vdoskonalennia shvydkisno-sylovykh yakosteï bokseriv 12-13 rokiv v richnomu tsykli pidhotovky. *Abstrct of Candidites thesis : 24.00.01; Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. Dnipropetrovsk, Ukraine*. 21.
9. Saienko V.H., Dubovoi V.V. (2013). Pokaznyky sylovykh i shvydkisno-sylovykh yakosteï pauerlifteriv vysokoi kvalifikatsii. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serija: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 87. 363-365.
10. Saienko V.H., Mishelman S.V. Shvydkisno-sylova pidhotovka v kontaktnykh vydakh skhidnykh yedynoborstv. Aktualni problemy rozvytku tradytsiinykh i skhidnykh yedynoborstv: zb. tez V Mizhnar. Nauk-prakt. Metod. Konf. Vyp. 5. Kh.: Akad VV MVS Ukrainy, 011. 53-58.
11. Salamatov M.B. Stepanov M.Iu. (2019). Razvytye skorostno-sylovykh sposobnosteï sportsmenov 11-13 let po taïskomu boksu s pomoshchiu trenazherov s obratnoi sviazii. *Fizycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka*, 72-75
12. Hartvykh O. H. ta in. (2005). Fizkulturno-ozdorovcha ta sportyvna diialnist z rukopashnogo boiu : Robocha prohr. K.: MAUP, Ukraine. 76.
13. Adam M., Pujso R., Kuźmicki S, Szymański M., Tabakov S. (2015). Tekhniko-takticheskaya podgotovka boytsov MMA – boy analiz: tematiceskoyeissledovaniye [MMA fighters' technical-tactical preparation – fight. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 6; 1; 35-41.
14. Miarka B., Coswig V.S., Amtmann J. (2019). Long MMA fights technical-tactical analysis of mixed martial arts: implications for assessment and training [Dlinnyye boi MMA Tekhniko-takticheskyy analiz smeshannykh yedynoborstv: posledstviya dlya otsenki i trenirovok]. *International Journal of Performance Analysis in Sport.*; 19; 2; 153-166. England]. doi: 10.1080/24748668.2019.1579030

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).92

УДК [37: 053.6] : 37.015.311:796.853.23

Шматко Я.В.аспірант Інституту проблем виховання НАПН України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-6310-4649

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ В СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО

У статті розглядаються теоретичні аспекти виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. Вивчення психолого-педагогічної літератури свідчить про актуальність проблеми виховання в старших підлітків впевненості у собі, яка зумовлена потребою суспільства у формуванні самодостатньої, цілеспрямованої, рішучої особистості, здатної адаптуватися до змін у суспільному житті, виявляти життєву позицію й уміння вирішувати складні освітні та швидкозмінні життєві проблеми. У статті зазначено про головні причини зниження уваги школярів до фізичної культури та фізкультурно-масової роботи. З'ясовано, що старший підлітковий вік є чутливим щодо виховання впевненості у собі засобами єдиноборств. Рекомендовано педагогам під час організації освітнього процесу щодо виховання впевненості у собі старших підлітків враховувати такі вікові закономірності: інтенсивний фізичний та емоційний розвиток; нерівномірне дозрівання функціональних систем організму; усвідомлення своєї індивідуальності, формування самоповаги, прийняття себе; учні підліткового віку конфліктні в соціальній взаємодії й демонструють зверхню поведінку; формування життєвої позиції; критичні до себе й оточуючих та інші. Також визначені перспективи дослідження виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо: особливості та динаміка вихованості окремих критеріїв та показників впевненості у собі в старших підлітків у процесі занять дзюдо протягом усього вікового періоду; прояви у старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо; педагогічні умови, що сприяють вихованню у старших підлітків впевненості у собі під час уроків фізичної культури, тренувальних занять з дзюдо, фізкультурно-масової роботи; взаємозв'язок впевненості та невпевненості у собі старших підлітків в процесі освітньої діяльності; дзюдо як дієвий засіб виховання в старших підлітків впевненості у собі. Завдяки вивченню літератури визначено сутність і зміст поняття «впевненість у собі»: здатність старших підлітків свідомо здійснювати вибір діяльності, позитивно оцінювати особистісні навички для задоволення власних потреб та досягнення мети; уміння об'єктивно співвідносити своїх можливості із бажаним результатом, проявляти самооцінку та аналізувати результати своєї діяльності.

Ключові слова: впевненість у собі, виховання впевненості у собі, старші підлітки, дзюдо, фізкультурно-масова робота, заклади загальної середньої освіти.

Shmatko Ya. Theoretical aspects of raising self-confidence in older teenagers in the process of judo classes.

The article examines the theoretical aspects of raising self-confidence in older teenagers in the process of judo classes. The study of psychological and pedagogical literature shows the relevance of the problem of raising self-confidence in older teenagers, which is determined by the need of society for the formation of a self-sufficient, goal-oriented, decisive personality, capable of adapting to changes in social life, showing a life position and the ability to solve complex educational and rapidly changing life problems. The article mentions the main reasons for the decline in schoolchildren's attention to physical culture and mass physical education. It has been found that older adolescence is sensitive to the development of self-confidence through the means of martial arts. It is recommended that teachers take into account the following age patterns during the organization of the educational process for raising the self-confidence of older teenagers: intensive physical and emotional development; uneven maturation of the body's functional systems; awareness of one's individuality, formation of self-esteem, self-acceptance; Adolescent students are conflicted in social interaction and demonstrate superficial behavior; formation of life position; critical of themselves and others and others. Prospects for the study of the education of self-confidence in older teenagers in the process of judo classes are also determined: the peculiarities and dynamics of education of certain criteria and indicators of self-confidence in older teenagers in the process of judo classes throughout the entire age period; manifestations of self-confidence in older teenagers in the process of judo classes; pedagogic conditions that contribute to the development of self-confidence in older teenagers during physical education lessons, judo training classes, physical culture and mass work; the relationship between self-confidence and self-doubt of older teenagers in the process of educational activity; judo as an effective means of raising self-confidence in older teenagers. Thanks to the study of the literature, the essence and content of the concept of "self-confidence" was determined: the ability of older teenagers to consciously choose activities, to positively evaluate personal skills to meet their own needs and achieve a goal; the ability to objectively correlate one's capabilities with the desired result, show self-esteem and analyze the results of one's activities.

Key words: self-confidence, education of self-confidence, older teenagers, judo, physical culture and mass work, institutions of general secondary education.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми виховання в старших підлітків впевненості у собі зумовлена потребою суспільства у формуванні самодостатньої, цілеспрямованої, рішучої особистості, здатної адаптуватися до змін у суспільному житті, виявляти життєву позицію й уміння вирішувати складні освітні та швидкозмінні життєві проблеми. Сучасні освітні реформи становлять ефективну платформу щодо виховання впевненості у собі в закладах загальної середньої освіти. Саме тому важливим завданням учителів фізичної культури, педагогів є добір дієвих змісту, методів, технологій, педагогічних умов виховання впевненості у собі, реалізація потенціалу школярів, їх умінь і здібностей у процесі занять дзюдо. Також необхідність дослідження даної категорії зумовлене стрімким зниженням в учасників освітнього процесу інтересу до занять фізичною культурою, фізкультурно-масовою роботою, що веде до неповноцінного фізичного та особистісного розвитку тощо [9].

Слід відмітити, що головними причинами зниження уваги школярів до фізичної культури та фізкультурно-масової роботи є багаторічне використання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) змісту, форм й методів фізичного виховання, які не відповідають віковим та психологічним особливостям учасників освітнього процесу; не використання в ЗЗСО розроблених сучасних теоретичних основ фізичного виховання старших підлітків; поява негативних тенденцій щодо зниження значущості фізкультурно-оздоровчої роботи в школах; нерозробленість системи стимулювання здобувачів освіти до занять фізичною культурою; ігнорування в ЗЗСО виховних завдань спрямованих на формування особистісних та морально-вольових якостей школярів та інші.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, які є дотичними до проблеми виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо: дослідження основ виховання морально-вольових якостей (І. Бех); формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання (А. Артюшенко); формування у підлітків готовності до вольових напружень під час занять фізичною культурою (І. Дудник); виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності (Н. Касіч); виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами (С. Захарків); сутність впевненості у собі та її особистісні детермінанти в підлітковому віці (О. Хомчук); виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою (В. Масол) та інші. Отже, аналіз літератури свідчить, що на сьогодні накопичено певний досвід щодо виховання морально-вольових якостей здобувачів освіти, однак проблема виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо за сучасних умов досліджена недостатньо й потребує уточнення та розроблення ефективного змісту.

Мета дослідження – розкрити теоретичні аспекти виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Цінними для нашого дослідження є думки В. Сухомлинського, який стверджує, що виховання впевненості у собі буде ефективним за умов спільної взаємодії школи і сім'ї. Оскільки, на думку українського педагога, у шкільному віці значний вплив має сімейне виховання. Дослідник наголошує, що формуючи впевненість у собі, як і інші особистісні якості, необхідно створювати в освітній діяльності ситуації успіху, і саме в тій діяльності,

де учні мають кращі здібності, проявляють свої індивідуальні якості, розкривають духовні сили. Адже коли здобувачі освіти вмотивовані, переживають задоволення від долання труднощів та своїх слабкостей, вони починають проявляти впевненість й критично ставитися до самих себе [7].

Вагомою у контексті нашого дослідження є позиція А. Сіренко. Дослідниця виокремлює ознаки впевненості в собі: відносно себе (ідентичність, гармонійність, внутрішня стійкість, життєствердність, оптимізм відносно себе, відкритість, прийняття себе таким, який є, відчуття перспективи життя та інше); до навколишнього світу (рішучість, ініціативність, об'єктивність, позитивне ставлення до життя, уміння правильно оцінити власні сили, розуміння способів досягнення цілі, передбачення успіху, здатність приймати похвалу та критику, уміння встановлювати контакти з оточенням, високий рівень самоповаги та інші); фізіологічні прояви (впевнена постава та хода, сміливі рішучі рухи, відкриті жести, позитивна міміка, упевнений погляд уперед та інші) [6]. Також, на підставі аналізу психолого-педагогічної літератури, учена розкриває сутність і зміст феномену «впевненість у собі» як «інтегративне утворення особистості, що виявляється в позитивному ставленні до себе та реалізації власних бажань через співвіднесення своїх можливостей із бажаним результатом, в адекватній самооцінці під час виконання певної діяльності, в ініціативності та активній позиції стосовно навколишнього світу» [6, с. 205].

У дисертаційному дослідженні Л. Глушко розглядає впевненість у собі як якість особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка школярем особистісних навичок і умінь достатніх для задоволення власних потреб та досягнення певних когнітивних цілей за умови максимального використання своїх сил та можливостей тощо. Аналізуючи дисертаційне дослідження Л. Глушко ми звернули увагу на важливість урахування, під час виховання впевненості у собі, таких чинників як: соціальна сміливість, рівнів самооцінки здобувачів освіти, проявів вольових якостей, уміння саморегуляції поведінки та самоконтролю ті інші. Однією з причин невпевненості здобувачів освіти, є низька самооцінка, не уміння об'єктивно оцінити себе і свої можливостей. При цьому, українська дослідниця вважає, що найбільш виражений зв'язок впевненості у собі та самооцінки у підлітковому віці [1].

За допомогою аналізу наукових джерел встановлено, що старший підлітковий вік є сенситивним щодо виховання впевненості у собі засобами єдиноборств. Встановлено, що під час організації процесу виховання впевненості у собі старших підлітків важливо враховуватися такі вікові закономірності: перехід від дитинства до дорослості; інтенсивний фізичний та емоційний розвиток; нерівномірне дозрівання функціональних систем організму; усвідомлення своєї індивідуальності, формування самоповаги, прийняття себе; учні підліткового віку конфліктні в соціальній взаємодії й демонструють зверхню поведінку; формування життєвої позиції; критичні до себе й оточуючих, не уміють раціонально виходити зі стресових ситуацій; важливість зовнішнього вигляду, виражена потреба у спілкуванні та інші [3; 4; 8].

Актуальними для нас стали наукові розвідки, здійснені С. Захарківим. Автор зосереджує увагу на вихованні морально-вольових якостей (дисциплінованість, впевненість у собі) старших підлітків засобами єдиноборств. Педагог переконаний, що освітній процес щодо досліджуваної категорії буде дієвим за умов: належної організації уроків фізичної культури та тренувальних занять з єдиноборств із залученням членів сім'ї; злагодженої співпраці учнів 7-9-х класів з дорослими; використання методів заохочення, відкритості та доручення, змагання, уподібнення, метод ситуації успіху та інших [2]. Також ми погоджуємося із С. Захарківим, В. Масол, що виховання морально-вольових якостей в здобувачів освіти засобами єдиноборств й фізичної культури буде ефективним, якщо учителі та тренери будуть самоудосконалюватися; використовуватимуть на заняттях педагогічно доцільні технології, змісті, форм і методи; залучати до освітнього процесу батьків та членів родини тощо [2; 5].

Актуальними для нашого дослідження стали погляди сучасної української дослідниці Н. Касіч, яка у своєму дисертаційному дослідженні змістовно охарактеризувала основи виховання морально-вольових якостей старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Дослідниця переконана, що успіх у вихованні таких якостей як впевненості у собі та цілеспрямованість залежить від сукупності чинників, а саме: формування у старших підлітків усвідомлення своєї сили та своїх можливостей, тверде переконання в чомусь; формування вольових, фізичних та особистісних якостей; підвищення психоемоційної стійкості учнів; уміння настійливо керуватись у своїх вчинках і діях віддаленими цілями, успішно домагаючись їх; свідомо здійснювати вибір діяльності; уміння самостійно організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заняття та інше [3].

Проте, незважаючи на значну кількість робіт щодо виховання в старших підлітків впевненості у собі, слід зазначити, що й досі недостатньо вивченими залишаються такі аспекти: особливості та динаміка вихованості окремих критеріїв та показників впевненості у собі в старших підлітків у процесі занять дзюдо (когнітивний, емоційно-ціннісний, довільного імпульсу, діяльнісно-практичний) протягом усього вікового періоду; прояви у старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо; педагогічні умови, що сприяють вихованню у старших підлітків впевненості у собі під час уроків фізичної культури, тренувальних занять з дзюдо, фізкультурно-масової роботи; взаємозв'язок

впевненості та невпевненості у собі старших підлітків в процесі освітньої діяльності; дзюдо як дієвий засіб виховання в старших підлітків впевненості у собі тощо [9].

Висновки. Нами з'ясовано, що головними причинами зниження уваги школярів до фізичної культури та фізкультурно-масової роботи є багаторічне використання в ЗЗСО змісту, форм й методів фізичного виховання, які не відповідають віковим та психологічним особливостям учасників освітнього процесу тощо. Встановлено, що старший підлітковий вік є сенситивним щодо виховання впевненості у собі засобами єдиноборств (інтенсивний фізичний та емоційний розвиток; усвідомлення своєї індивідуальності, формування самоповаги, прийняття себе та інше). Завдяки вивченню психолого-педагогічної літератури визначено сутність і зміст поняття «впевненість у собі»: здатність старших підлітків свідомо здійснювати вибір діяльності, позитивно оцінювати особистісні навички для задоволення власних потреб та досягнення мети; уміння об'єктивно співвідносити своїх можливості із бажаним результатом, проявляти самооцінку та аналізувати результати своєї діяльності. Також визначені перспективи дослідження виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо тощо.

Список використаних джерел

1. Глушко Л.О. Психологічні особливості розвитку впевненості в собі у школярів різного віку : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. 19 с.
2. Захарків С.Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 255 с.
3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, Київ. 2019. 252 с.
4. Коломоєць Г.А. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі військово-спортивних ігор: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021. 236 с.
5. Масол В.В. Зміст виховання рішучості учнів старших класів у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»*. 2021. Вип. 3К(131)21. С. 262–265.
6. Сіренко А. Є. Формування у старших дошкільників впевненості в собі у груповій діяльності: дис... канд. пед. наук. Київ, 2017. 281 с.
7. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. Київ, Рад. шк., 1988. 304 с.
8. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи*. 2009. Випуск 14. Київ, С. 237–240.
9. Шматко Я.В. Виховання в старших підлітків впевненості у собі в процесі занять дзюдо. *Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2021 рік*. Вип. 10. Івано-Франківськ: НАІР, 2022. С. 209-211.

References

1. Hlushko L.O. (2015). *Psychologichni osoblyvosti rozvytku vpevnenosti v sobi u shkoliariv riznoho viku : Abstracts of Candidate's thesis*: 19.00.07. Kyiv, Ukraine. 19.
2. Zakharkiv S.I. (2021). *Vykhovannia dystsyplinovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy: Candidate's thesis*: 13.00.07. Kyiv, Ukraine. 255.
3. Kasich N. P. (2019). *Vykhovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: Candidate's thesis*: 13.00.07. Kyiv, Ukraine. 252.
4. Kolomoiets H.A. (2021). *Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi viiskovo-sportyvnykh ihor: Candidate's thesis*: 13.00.07. Kyiv, Ukraine. 236.
5. Masol V. V. (2021). *Zmist vykhovannia rishuchosti uchniv starshykh klasiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova: Seria 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»*, 3K(131)21, 262–265.
6. Sirenko A. Ye. (2017). *Formuvannia u starshykh doshkilnykiv vpevnenosti v sobi u hrupovii diialnosti: Candidate's thesis*: Kyiv, Ukraine. 281.
7. Sukhomlynskyi V. O. *Sto porad uchyteliv*. Kyiv, Rad. shk., USSR. 1988. 304.
8. Tymchik M. V. (2009). *Vykhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi ihrovoi diialnosti. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seria. Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy*, 14, 237–240.
9. Shmatko Ya.V. (2022). *Vykhovannia v starshykh pidlitkiv vpevnenosti u sobi v protsesi zaniat dziudo. Suchasnyi vykhovnyi protses : sutnist ta innovatsiyni potentsial: materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii Instytutu problem vykhovannia NAPN Ukrainy za 2021 rik*. Vyp.10. Ivano-Frankivsk: NAIR, Ukraine. 209-211.